



# Agir pour une meilleure gestion du stress

Les clés pour gagner en sérénité et en efficacité

## DESCRIPTIF DE L'ANIMATION

- Comprendre les mécanismes du stress
- Reconnaître les signes du stress
- Découvrir des outils anti-stress simples et concrets
- Stratégie de prévention anti stress sur le long terme
- Apprendre à s'organiser et optimiser son emploi du temps

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques et de pratiques :

- Apports de contenu
- Quizz
- Exercices pratiques, exercices d'auto-évaluation

## FORMATS DISPONIBLES

Atelier :

- 1h30
- 1/2 journée (3h30)
- 1 jour (7h)

## TOUS PUBLICS

## DÉROULÉ DE L'ANIMATION

- **Comprendre les mécanismes du stress**
  - Définition du stress et de ses différents types.
  - Identification des facteurs de stress au travail.
  - Effets du stress sur la santé physique et mentale.
- **Reconnaître les signes du stress**
  - Présentation des signes et symptômes courants du stress.
  - Exercices de prise de conscience individuelle pour identifier les signes de stress chez les participants.
- **Les sources de stress au travail**
  - Analyse des sources de stress spécifiques à l'environnement de travail.
  - Discussions en groupe sur les principales sources de stress auxquelles les participants sont confrontés.
- **Techniques de gestion du stress**
  - Exercices pratiques de gestion du stress, telles que la respiration profonde, la relaxation musculaire progressive, la méditation et la pleine conscience.
- **Stratégies de prévention du stress**
  - Prévention du stress à long terme, y compris la promotion de la QVT et de l'équilibre travail-vie personnelle.
  - Encouragement à la mise en place de routines de bien-être.
- **Développement d'un plan de gestion du stress personnel**
  - Les participants sont invités à réfléchir à leurs propres sources de stress et à choisir des techniques qui leur conviennent.
  - Élaboration de plans de gestion du stress personnel.



Ensemble des collaborateurs



Plusieurs formats d'atelier



Présentiel et distanciel



Jusqu'à 15 personnes